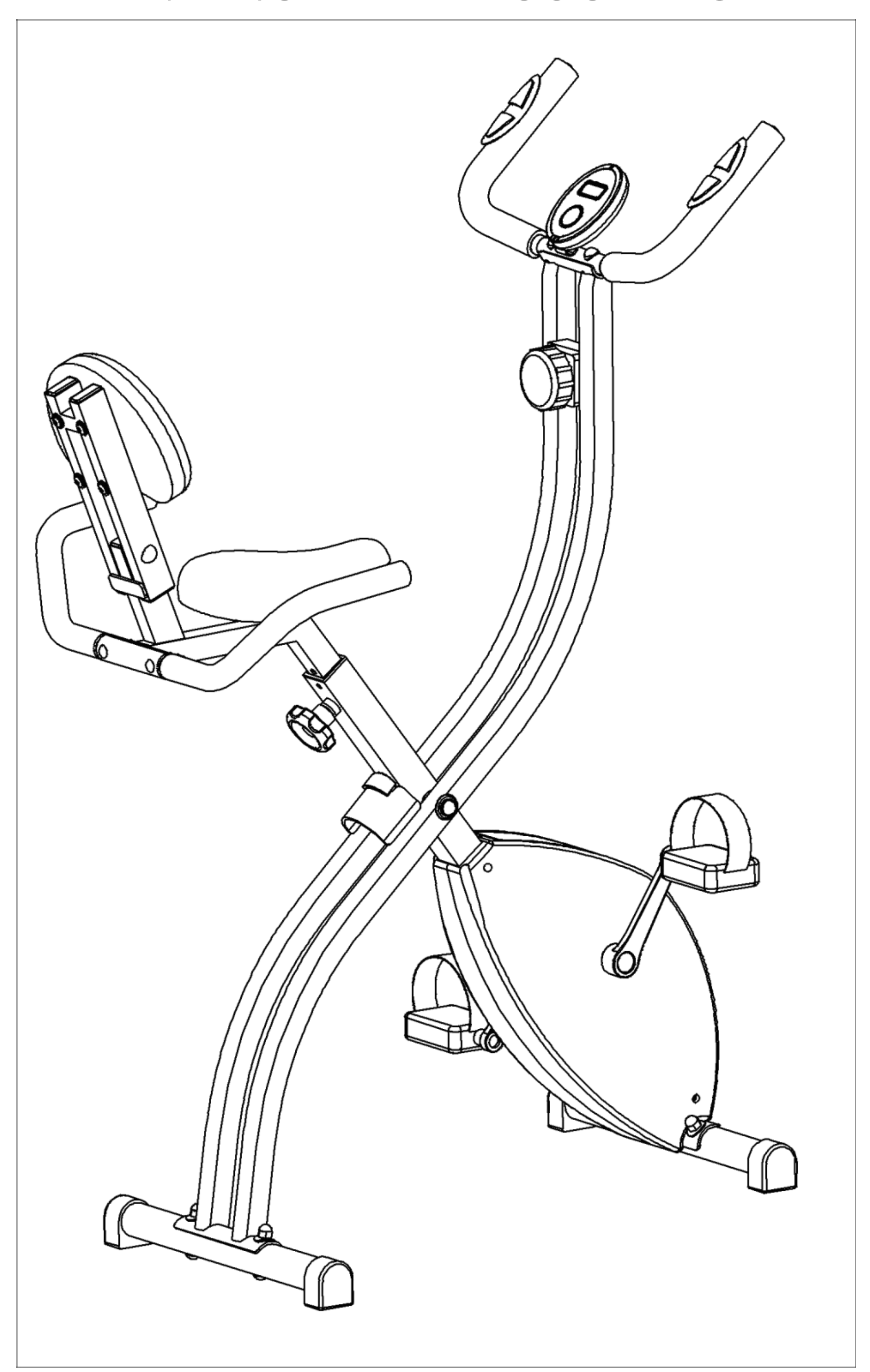
MAGNETIC X-BIKE 410

MANUAL DEL USUARIO



¡IMPORTANTE!

Por favor lea atentamente las instrucciones de montaje, así como las recomendaciones de seguridad antes de usar este aparato.

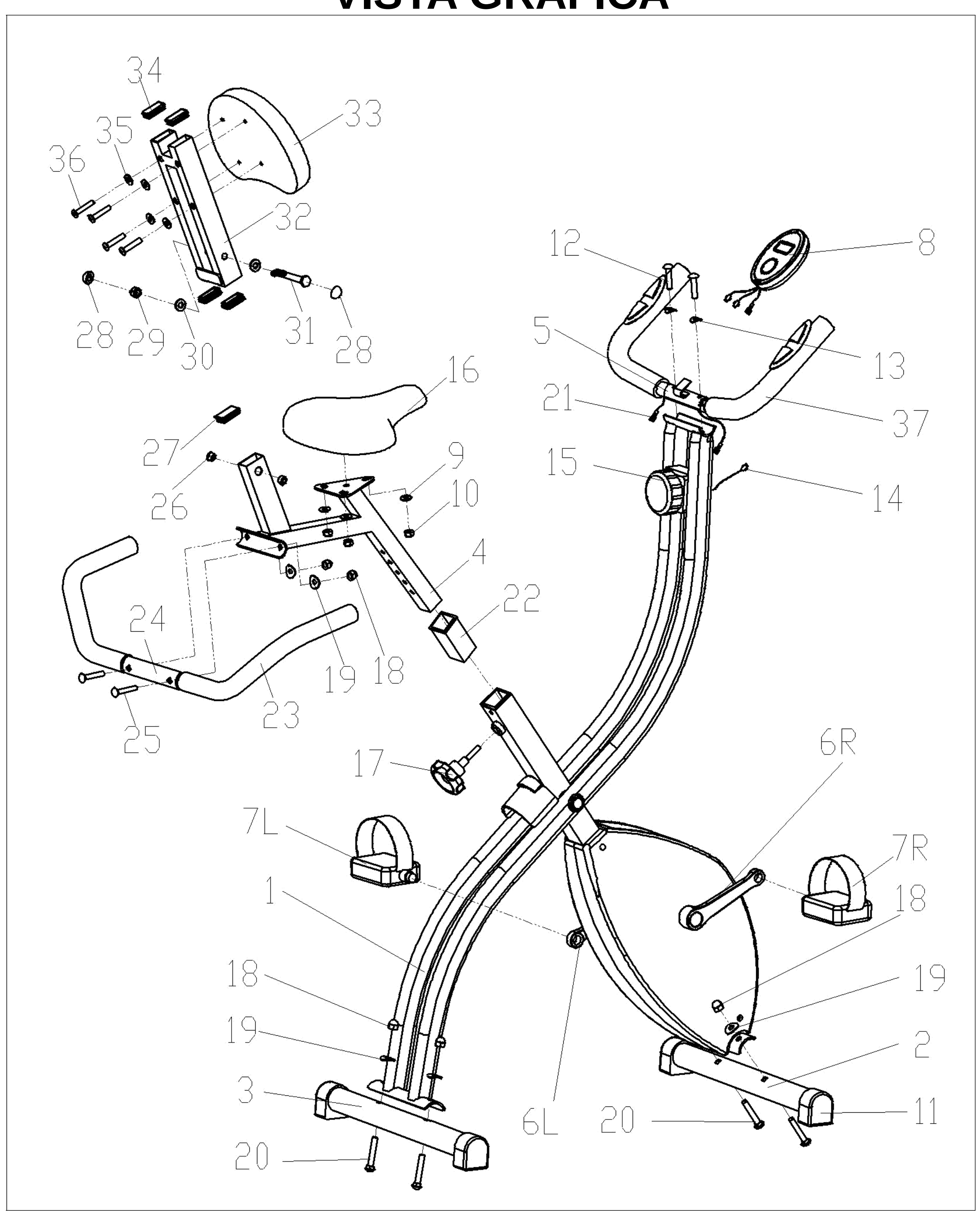
Conserve este manual como referencia para más adelante

INSTRUCCIONES GENERALES DE SEGURIDAD:

Es importante leer cuidadosamente las instrucciones contenidas en este manual, antes de comenzar el ensamblaje del aparato y de realizar cualquier entrenamiento.

1、 Con el fin de garantizar un uso seguro, este aparato debe ser ensamblado siguiendo las instrucciones descritras más adelante.
2、 Antes de cualquier utilización, asegúrese que todos los pernos, tornillos y tuercas estén correctamente puestos y apretados.
3、 Instale el aparato en un lugar seco, lejos de la húmedad y el agua.
4、 Durante el ensamblaje ponga una protección (tapete, estera, etc) bajo la máquina, con el fin de no ensuciar el suelo.
5、 Antes de comenzar el entrenamiento, desplace todos los objetos que se sitúen a 2 metros alrededor del aparato.
6、 No utilice productos abrasivos para el mantenimiento del aparato. Utilice únicamente los accesorios y piezas proveídos o recomendados para el ensamblaje o cualquier reparación. Antes de cada sesión de entrenamiento, limpie el aparato con el fin retirar cualquier rastro de transpiración.
7、 Un entrenamiento inapropiado o excesivo puede tener consecuencias nefastas para su salud. Consulte un médico antes de comenzar cualquier programa de ejercicio. El diagnóstico de su médico debe determinar su programa de ejercicios. Esta máquina no debe utilizarse para fines terapéuticos.
8、 No utilice un aparato dañado.
9、 Este aparato debe ser utilizado por una sola persona a la vez.
10、 Porte prendas y zapatos adecuados. Evite las prendas amplias que puedan enredarse con el aparato.
11、 Suspenda de inmediato su entrenamiento si Usted experimenta alguno de los siguientes síntomas: Dolor, opresión en el pecho, ritmo cardíaco irregular, ahogo o náuseas. Si Usted tiene alguno de estos síntomas consulte su médico antes de continuar su programa de entrenamiento.
12、 Si niños o personas minusválidas están autorizadas para utilizar el aparato, es importante que cuenten con la supervisión de una persona adulta que pueda garantizar el correcto uso del mismo.
13、 El aparato cuenta con un botón de reglaje que permite ajustar la resistencia Disminuya la resistencia girando el botón hacía 1 y auméntela girándolo hacía 8.
14、 El peso máximo del usuario debe ser de 100 kg.

VISTA GRAFICA



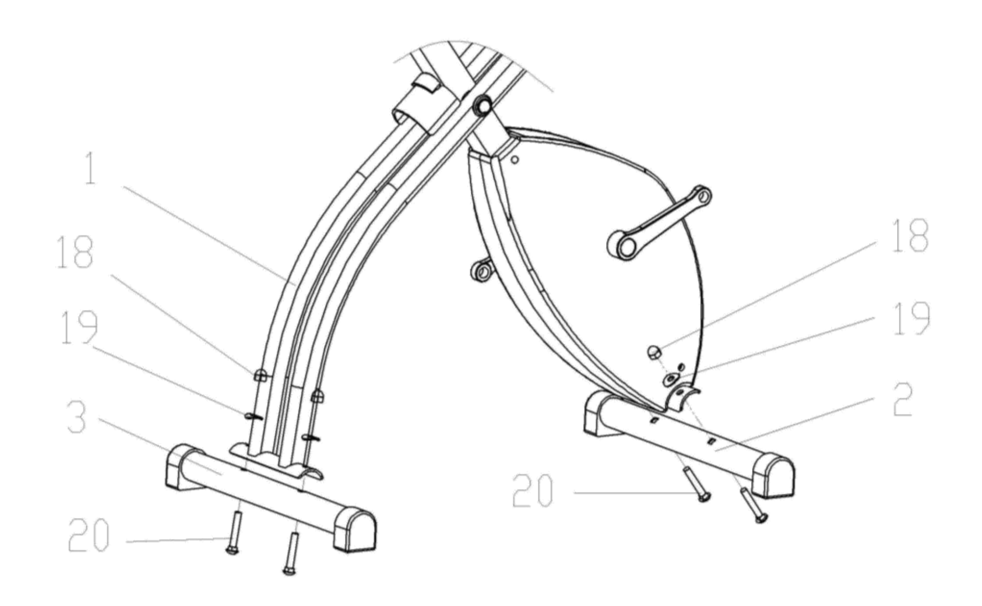
LISTA DES PIEZAS SUELTAS

No.	Nombre	Cant	No.	Nombre	Cant
1	Chasis principal	1	20	Perno de fijación	4
2	Tubo delantero inferior	1	21	Cable del sensor cardiaco	2
3	Tubo trasero inferior	1	22	Boquilla de dirección	4
4	Varilla del sillín	1	23	Puñado en espuma	2
5	Manillar	1	24	Recostadero	1
6L/R	Manivela	2	25	Perno	2
7L/R	Pedal	2	26	Argolla	2
8	Consola	1	27	Contera cuadrada	1
9	Arandela plana	3	28	Contera S16	2
10	Tuerca Nylon	3	29	Tuerca Nylon M10	1
11	Conteras	4	30	Arandela plana	2
12	Perno	2	31	Perno Hex	1
13	Arandela curvada	2	32	Soporte para el respaldo	1
14	Cable del sensor	1	33	Respaldo	1
15	Moleta de reglaje de la resistencia	1	34	Contera cuadrada	4
16	Sillín	1	35	Arandela plana	4
17	Moleta de fijación de la varilla	1	36	Perno	4
18	Tuerca	6	37	Protección del manillar en espuma	2
19	Arandela curvada	6			

Instrucciones de ensamblaje

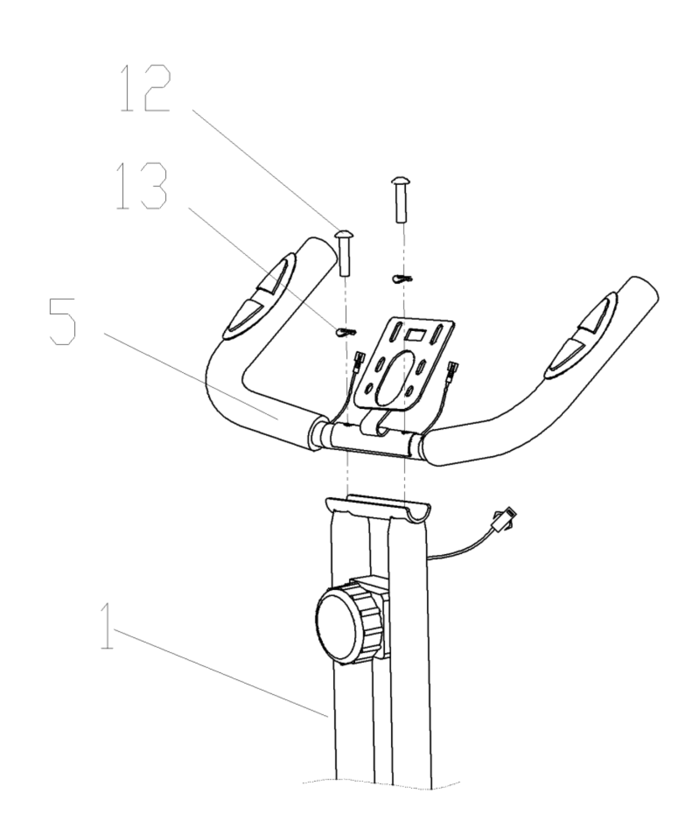
Etapa 1

Inserte el tubo delantero inferior (2) y el tubo trasero inferior (3) al chasis principal (1) y fíjelo con los pernos (20), las arandelas curvadas (19) y las tuercas (18).



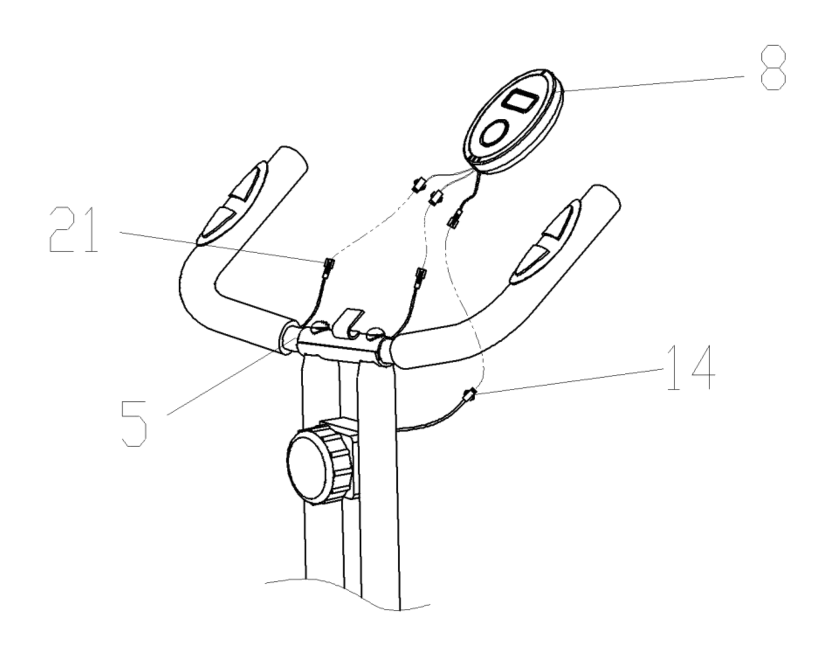
Etapa 2

Inserte el manillar (5) al chasis principal (1) con los pernos (12) y las arandelas curvadas (13).



Etapa 3

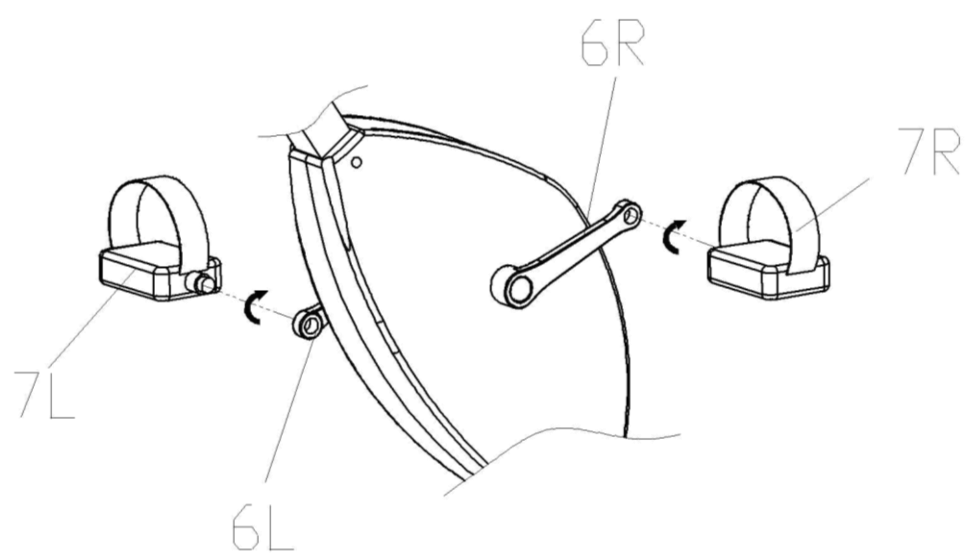
Conecte el cable del sensor (14) así como los cables de los sensores cardíacos (21) con los cables de la consola (8), e inserte la consola en el soporte (5).



Etapa 4

Fije los pedales (7L/R) a las maniavelas (6L/R).

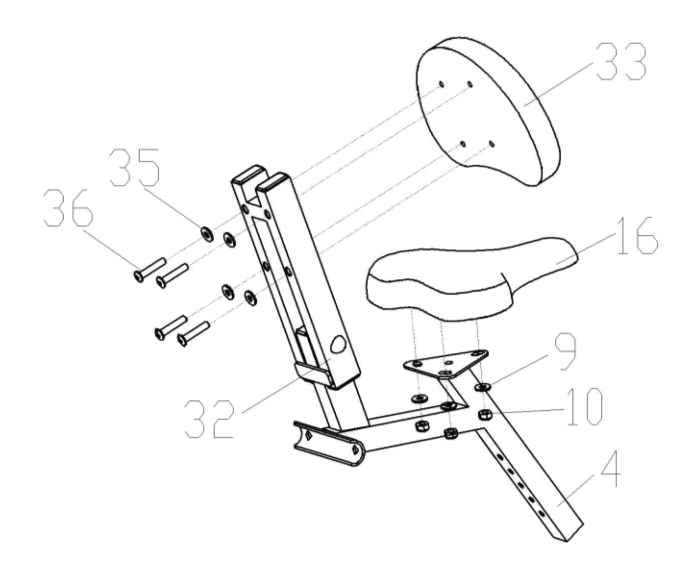
Importante: Las marcas “L “ y “R” permiten diferenciar los costados izquierdo y derecho. Para fijarlos, gire el pedal izquierdo (L) en el sentido de las agujas del reloj y gire el pedal derecho (R) en el sentido inverso a las agujas del reloj.



Etapa 5

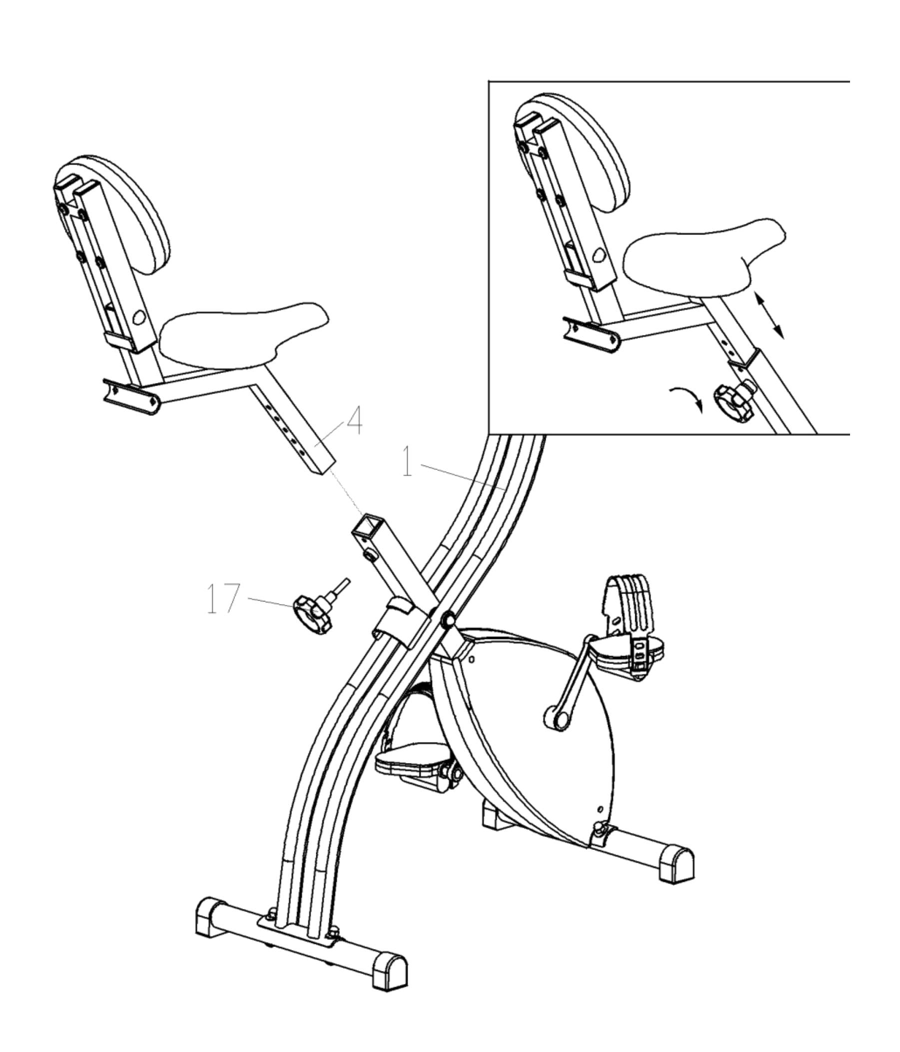
A: Fije el respaldo (33) en el soporte (32) con los pernos (36) y las arandelas planas (35).

B: Fije el sillín (16) a la varilla del mismo (4) con las arandelas planas (9) y las tuercas Nylon (10).



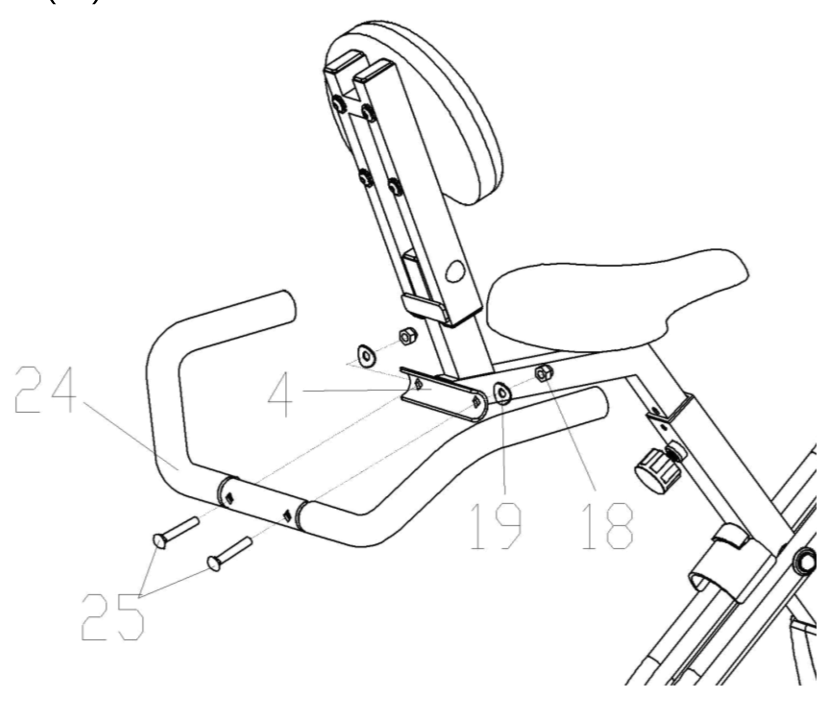
Etapa 6

Inserte la varilla del sillín (4) en el sillín principal (1);
Inserte la varilla del sillín (4) en el chasis principal (1) y fíjelos con la moleta de fijación de la varilla (17). Atención: Afloje la moleta de fijación (17) para poder ajustar la altura del sillín (4).



Etapa 7

Fije el recostadero (24) a la varilla de la silla (4) con los pernos (25) las arandelas curvadas (19) y las tuercas (18).



Esta bicicleta es plegable, ¡ tenga cuidado cuando la pliegue y la despliegue !

CALENTAMIENTO Y RECUPERACION

Un buen entrenamiento comienza con ejercicios aeróbicos de entrenamiento y termina con movimientos de estiramiento. Entrene al menos 2 o 3 veces por semana, descansando un día entre dos sesiones de ejercicios.

CALENTAMIENTO :

El calentamiento permite preparar su cuerpo para el entrenamiento y minimiza los riesgos de lesiones. Haga ejercicios de calentamiento durante 2 a 5 minutos antes del entrenamiento o de cualquier actividad aeróbica. Efectúe ejercicios que aumenten su ritmo cardíaco y que calienten sus músculos, por ejemplo : caminar, footing, saltar, saltar lazo, etc

ESTIRAMIENTOS :

Haga ejercicios de estiramiento únicamente cuando sus músculos estén calientes ; después de una sesión de calentamiento, de entrenamiento muscular o de ejercicios aeróbicos. Solamente en esos casos los músculos se estiran más fácilmente gracias a su alta temperatura que permite reducir considerablemente los riesgos de lesiones. Cada estiramiento debe durar entre 15 y 30 segundos.. **Evite los movimientos bruscos.**

RECUPERACION :

El objetivo de la fase de recuperación es de permitir que su cuerpo regrese a su estado habitual, un estado de reposo. Para que una fase de recuperación sea eficaz, su ritmo cardíaco debe disminuir lentamente.

A continuación, Usted encontrará ejemplos de ejercicios de calentamiento y estiramiento. Consulte a su médico antes de cualquier programa de ejercicios.

1. **Toque la punta de los pies**

Doble ligeramente el tronco hacía adelante y trate de tocar sus pies con las manos. Intente bajar lo máximo posible hasta tocar los dedos de los pies. Mantenga esta posición entre 20 y 30 segundos si es posible.



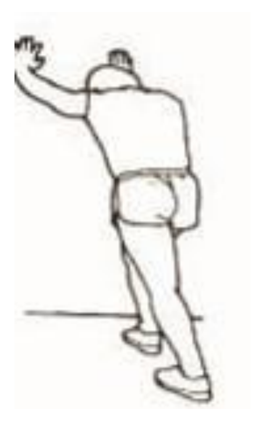
2. · Bíceps femoral

Siéntese en el suelo y extienda su pierna derecha. Doble la pierna izquierda y ponga su pie sobre su muslo derecho. Ahora intente alcanzar su pie derecho con su brazo derecho. Mantenga esta posición durante 30 a 40 segundos si es posible.



3. Pantorillas

Ponga sus dos manos sobre una pared y traiga todo el peso de su cuerpo sobre la misma. Desplace su pierna izquierda hacía atrás, tensiónela y empuje. Mantenga esta posición durante 30 a 40 segundos si es posible. Cambie de pierna y recomience.



4. Cuadríceps

Apóyese poniendo su mano contra una pared, eleve su pie derecho o izquierdo lo más cerca posible a sus glúteos. Usted debera sentir una ligera tensión en el muslo de la pierna elevada. Mantenga esta posición durante 30 segundos. Si es posible, repita este ejercicio dos veces por cada pierna.



5. Aductores

Siéntese en el suelo y ponga sus pies el uno contra el otro y lo más cerca posible a su cuerpo. Ahora empuje sus rodillas hacía abajo. Mantenga esta posición durante 30 a 40 segundos si es posible.

.

